



ayurveda

*in balans met
oosterse wijsheid*

*Ayurveda is een
eeuwenoude traditionele
gezondheidsleer uit
India die tegenwoordig
overal ter wereld als
aanvullende geneeskunde
wordt toegepast. Het
is een holistische leer,
verweven met oosterse
religieuze filosofieën, die
streeft naar een lichaam
en geest in evenwicht.*

De naam «ayurveda» komt uit het Sanskriet, de klassieke taal waarin teksten op het oude Indische subcontinent werden geschreven en waarop verschillende Noord-Indische talen zoals Hindi en Urdu zijn gebaseerd. Ayurveda is een samenstelling van ayur, wat leven betekent, en veda of kennis. Ayurveda wordt dan ook de kennis van het leven genoemd. Deze holistische leer beoogt een totale benadering van de persoon: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Een belangrijke taak van de ayurveda ligt in de preventie van ziekten. Word je toch ziek, dan biedt de ayurveda ook oplossingen.

Oorsprong

Ayurveda zou zo'n 3000 jaar geleden in India zijn ontstaan en is gebaseerd op teksten die in het Sanskriet werden opgesteld. De belangrijkste bronteksten zijn de Charaka Samhita, een filosofische tekst die is aangevuld met een grote hoeveelheid medische informatie, en de Sushruta Samhita, met uitgebreide beschrijvingen van chirurgische ingrepen. Tijdens deze vroege fase van de traditionele Indische geneeskunde beschreef men al koorts, diarree, abscessen, tumoren en huidziekten (waaronder lepra), en behandelde men complexe kwalen zoals angina, diabetes, hoge bloeddruk en nierstenen. Ook voerde men al chirurgische ingrepen uit, waaronder plastische

chirurgie, cataractoperaties, amputaties en keizersneden. Men wist eveneens hoe breuken te behandelen en wonden dicht te naaien. Hoewel de oude teksten nog steeds de basis vormen voor de hedendaagse ayurveda, zorgden contacten van India met China, het oude Perzië en later met Engeland en de rest van de westerse wereld voor een voortdurende ontwikkeling van de ayurvedische praktijken.

Tridosha

Een belangrijk verschil met de klassieke geneeskunde is dat de ayurveda niet focust op lichamelijk aanwijsbare factoren, maar op energie. Volgens de ayurveda heeft alle energie – in de geest, in het lichaam en in de wereld om ons heen – drie eigenschappen, die dosha's worden genoemd. Samen heten ze de tridosha. De eerste dosha is vata, de energie die impulsen reguleert, zoals beweging. Vata is merkbaar in zenuwstoornissen en in hyperventilatie, maar ook in droge herfstwinden. Vataverstoringen zijn gecorreleerd aan angst. De tweede dosha is pitta, die staat voor transformatie of vuurkracht. Pitta is merkbaar in de spijsvertering, hartstocht, heethoofdigheid, maar ook in vulkanen en in groepsgedrag op tropische dagen op het strand. Kapha is de derde dosha die zorgt voor structuur en stevigheid. Kapha is merkbaar in berusting, bezitterigheid, depressies, maar ook tijdens een bewolkte sombere winteravond. Volgens de ayurveda heeft elk individu bij de geboorte een unieke en volmaakte verdeling van deze drie energiekenmerken. De energieën in lichaam en geest zijn daarbij in balans en de persoon is gezond. Naarmate we opgroeien, wordt onze balans al snel verstoord door invloeden vanuit onze omgeving en door onze levenswijze. Een voedingspatroon dat niet in overeenstem-

ming is met onze constitutie, stress en een onaangepaste levensstijl zijn slechts enkele factoren die een invloed kunnen hebben op onze energiebalans. Als iemand ziek is of last heeft van kwalen wijst dit er volgens de ayurveda op dat de tridosha niet meer in evenwicht is.

Ayurvedische consultatie

Omdat de ayurveda ervan uitgaat dat we allemaal een unieke energieverdeling hebben in lichaam en geest, stelt een ayurvedisch therapeut zich de vraag welke energieën een persoon in zich heeft. Een ayurvedische consultatie bestaat dan ook uit het bepalen van de oorspronkelijke energieverdeling van de patiënt bij de ge-



© Blue-Fox - www.fotolia.com

boorte (prakriti), het bepalen van de huidige onevenwichtigheid in energie (vikriti) en het achterhalen van de oorzaken van deze onevenwichtigheid. De belangrijkste methode om de energieën te meten, is de polsdiagnose waarbij de therapeut je lichaamsstromen meet door je pols te voelen. Een ayurvedisch therapeut maakt ook gebruik van vragenlijsten die helpen om de energiebalans – de verdeling tussen vata, pitta en kapha – in een persoon in kaart te brengen. De vragenlijst kan ingevuld worden voor de huidige situatie of voor de vroege jeugd, waardoor de therapeut een beeld krijgt over de onevenwichtigheid van de geest-lichaam energieën.

Uiteraard worden ook je klachten en ongemakken tijdens de consultatie uitgebreid besproken. Na de consultatie bepaalt de therapeut welke constitutie je hebt volgens de drie dosha's. Je kan heel duidelijk een bepaald type zijn, bijvoorbeeld pitta, maar je kan evengoed een combinatie van twee types zijn, bijvoorbeeld vata-pitta. De therapeut zal je volgens je constitutie een programma voorschrijven dat je eigen herstellend vermogen zal stimuleren opdat je energiebalans zich kan herstellen.

Voorkomen is beter dan genezen

Het is onmogelijk om een leven lang de ideale energiebalans en gelukzaligheid van bij de geboorte te behouden, maar volgens de ayurveda kunnen we er wel voor zorgen dat onze vikriti niet verergert en uitmondt in lichamelijke symptomen. De ayurveda ontwikkelde een aantal preventieve methoden die een bewuste aanpak van de levensstijl en het gedrag beogen, en die de energiebalans in evenwicht moeten houden of herstellen. Een juiste levenswijze, lichaamsbeweging en voeding, afgestemd op je persoonlijke constitutie, in relatie met het klimaat en het seizoen, staan centraal in de ayurvedische ziektepreventie. Mensen die vage klachten hebben, zoals lusteloosheid, hoofdpijn of snel geïrriteerd raken en die na herhaalde doktersbezoeken niet geholpen worden, kunnen vaak wel heil vinden in een aanpassing van hun levensstijl volgens ayurvedische principes.

Een juiste levenswijze is de basis voor een goede gezondheid. Elke dag doorkruisen duizenden gedachten onze geest, en bezorgen ze ons al te vaak angst of stress. Door meditatie kunnen we leren om ons niet te laten meeslepen door deze onophoudelijke gedachtenstroom. De gedachten zijn dan misschien nog aanwezig, maar beïnvloeden ons gemoed niet meer op een negatieve manier. Ook rust en regelmaat zijn volgens de ayurveda belangrijk voor ons evenwicht. Lichaamsbeweging is in de ayurveda even belangrijk voor de gezondheid als in de westerse gezondheidskunde.

In de ayurveda is vooral de beoefening van yoga een aanbevolen vorm van lichaamsbeweging. Er bestaan honderden lichaamshoudingen, asana's, die elk op een bepaald aspect van de geest-lichaamenergieën inwerken. Een correcte ademhaling is daarbij even belangrijk. Naast een juiste levenswijze en lichaamsbeweging neemt ook voeding een prominente plaats in binnen de ayurveda. Naargelang het specifieke type dat je bent in de ayurveda, zal de therapeut je voorschrijven welke voedingsmiddelen goed voor je zijn, welke je beter vermijdt en welke kruiden je ten goede komen. Als een bepaalde dosha te veel domineert, dan zal je bijvoorbeeld eetrichtlijnen krijgen om deze dosha te kalmeren.

Ayurveda is een boeiende oosterse gezondheidsleer die een meerwaarde kan bieden voor wie een gezonde levenswijze nastreeft. Het positieve aan ayurveda is dat natuurlijke middelen worden gebruikt. Bovendien kan ayurveda perfect naast traditionele behandelingen worden toegepast en zo ondersteunend en aanvullend werken.

Helga D'Havé

*Met dank aan Hans Laureyssen
(Ananda Ayurveda) en Lies Ameeuw
(School van Ayurveda)*

- Zie ook de rubriek «Ayurveda» in de agenda -

